

# DINNERLY



## Quinoabowl met kip en asperges geserveerd met avocado en rode kool



ca. 40min



2 personen

Bij Dinnerly zijn we dol op bowls: ze zijn de perfecte manier om een hele boel voedzame ingrediënten op een lekkere manier te presenteren. En het feestmaal dat we in deze bowl opstapelen is wel heel bijzonder: gekruide kip, verse rode kool, zachte avocado en heerlijke asperges. Wat een combinatie, wat een feest!

### WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g biologische gemengde quinoa
- 1 stuk rode kool
- 1 zakje basilicumcrème
- 250g groene asperges
- 1 kipfilet
- 1 zakje cajunkruiden
- 1 avocado

### WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

### KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- staafmixer met beker
- kleine kookpan met deksel
- kleine koekenpan
- maatbeker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### ALLERGENEN

Kan sporen van allergenen bevatten.

### VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 848kcal, vet 44.6g, koolhydraten 61.0g, eiwit 45.3g



#### 1. Quinoa koken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Spoel de **quinoa** met warm water goed af in een zeef. Voeg toe aan het kokende water, leg een deksel op de pan en zet het vuur laag. Kook de **quinoa** in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten.



#### 4. Vlees braden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en wrijf het rondom in met 1el olijfolie, een snuf zout en  $\frac{2}{3}$  van de **kruidenmix** (of meer naar smaak). Verhit een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur en bak het **vlees** 3-4min per kant tot het gaar is. Haal het **vlees** uit de pan en snij in plakken van ca. 1cm dik.



#### 2. Rode kool inleggen

Snij de **rode kool** in heel dunne reepjes (zie ook de tip in **stap 6**). Los  $\frac{1}{2}$ tl zout en een snuf suiker op in 1el azijn. Giet dit inlegmengsel bij de **rode kool** en kneed stevig tot de **kool** wat zachter is. Pel en halveer 1 teen knoflook en doe deze in een hoge (maat)beker met de **basilicumcrème**, een snuf zout, 1el olijfolie, 1el azijn en 75ml water – zet de beker opzij tot **stap 5**.



#### 5. Afmaken en serveren

Halveer de **avocado**, wip de pit eruit en schep met een lepel het **vruchtvlees** uit de schil. Snij **1 helft** in dunne schijfjes. Snij de **andere helft** grof, doe deze in de hoge (maat)beker en pureer die ingrediënten tot een gladde **dressing**. Voeg evt. wat water en/of zout toe. Verdeel de **quinoa**, de **groente** en het **vlees** over diepe kommen en bedruipel met de **dressing**.



#### 3. Asperges roosteren

Verwijder de harde, houtige onderkant van de **asperges** (de onderste 1-2cm) en halveer de **dikkere asperges** in de lengte. Hussel ze om met 1el olijfolie en een flinke snuf zout, verdeel ze gelijkmatig over een bakplaat met bakpapier en rooster in 8-10min goudbruin en gaar in de oven.



#### 6. Handige kooktip!

Rode kool makkelijk dun snijden doe je zo: pel telkens 2-3 blaadjes van de kool. Rol ze op als een sigaar en snij deze gerolde bladen overdwars zo dun als je kan.